

Составлено:  
Директор МБОУ СОШ №4  
Браташенко



"УТВЕРЖДАЮ"  
Директор ООО "Глобус"



Д.П.Браташенко

Россия Краснодарский край

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ**

ПЕРИОД: ОСЕНЬ -

2023 - \_\_\_ г.г.

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

меню разработано согласно

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20

2023 г.

Россия Краснодарский край

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Возрастная категория: с 12 лет и старше Сезон : О С Е Н Ь 2023 - \_\_ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре- цептуры ТК / ТТК	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя  1 -я  День 1 -й	Каша жидкая молочная из манной крупы	240	8,50	12,21	37,11	295,14	25	ТТК/181/17
	Печенье	30	1,5	5,367	19,665	136,96	14	Пром.пр.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	68	54-2н/22
	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	13	Пром.пр.
	Фрукты свежие ( яблоко )	140	0,56	0,56	13,72	61,60	80	82 / 21
<b>итого за завтрак</b>		<b>690</b>	<b>16,12</b>	<b>18,892</b>	<b>110,06</b>	<b>677,039</b>		
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00		
отклонение от нормы ( + / - ) %			-8,20	-4,47	3,74	-0,11		
<b>ОБЕД</b>								
неделя  1 -я  День 1 -й	Огурец свежий в нарезке	80	0,84	0,1	2	11,30	1	54-2а/22г.
	Борщ с картофелем со св. капусты со сметаной	255	2,39	4,34	11,64	95,50	16	ТТК/82/17
	Макаронные отварные с овощами	200	6,27	8,13	35,355	241,17	30	54-1г/22
	Гуляш из говядины	100	16,90	16,40	4,00	232,10	55	54-2м/22
	Какао с молоком и витаминами	200	6,00	4,85	18,19	139,54	66	ТТК/502/21
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,42	24,48	114,34	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	13	Пром.пр.
<b>итого за обед</b>		<b>935</b>	<b>37,61</b>	<b>34,728</b>	<b>112,40</b>	<b>914,27</b>		
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00		
отклонение от нормы ( + / - ) %			6,79	2,75	-5,65	-1,39		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя  1 -я  День 1 -й	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,90	69	54-4н/22
	Бутерброд с сыром	15 / 5 / 20	4,82	4,58	10,2	101,30	11	3 / 17
	Фрукты свежие ( банан )	110	1,98	4,33	22,89	122,53	81	82 / 21
<b>итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>8,40</b>	<b>10,004</b>	<b>41,79</b>	<b>274,73</b>		
Норма по СанПин		10%	9,00	9,20	38,30	272,00		
отклонение от нормы ( + / - ) %			-0,67	0,87	0,91	0,10		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	52,73	53,62	222,46	1591,31
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
отклонение от нормы ( + / - ) %	-1,41	-1,72	-1,92	-1,50

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	46,01	44,73	154,19	1189,01
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
отклонение от нормы ( + / - ) %	6,12	3,62	-4,74	-1,29

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	61,13	63,62	264,25	1866,044
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
отклонение от нормы ( + / - ) %	-2,08	-0,84	-1,01	-1,40

Россия Краснодарский край

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Возрастная категория: с 12 лет и старше Сезон: ОСЕНЬ 2023 - \_\_\_ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 1 -я	Помидор свежий в нарезке	80	0,934	0,134	3,0667	17,07	2	54-3э/22
	Плов с говядиной	220	20,77	21,29	39,14	431,29	50	285/17
День 2 -й	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	19,86	80,77	74	ТТК/349/17
	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	13	Пром.пр.
итого за завтрак		580	26,47	22,19	95,13	685,66		
		Норма по СанПин	25%	22,50	23,00	95,75	680,00	
		отклонение от нормы (+ / -) %		4,41	-0,88	-0,16	0,21	
<b>ОБЕД</b>								
неделя 1 -я	Икра морковная	80	1,6	5,6	8	90,6	7	54-12э/22
	Суп с макаронами	250	7,37	4,53	15,94	134,040	21	ТТК /111/17
День 2 -й	Омлет с птицей	200	12,66	21,40	2,99	336,93	43	ТТК /212/17
	Кофейный напиток с молоком	200	6,16	4,95	17,35	137,65	67	ТТК /379/17
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,42	24,48	114,34	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	13	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,40	80	82 / 21
итого за обед		940	33,64	37,82	96,28	942,28		
		Норма по СанПин	35%	31,50	32,20	134,05	952,00	
		отклонение от нормы (+ / -) %		2,38	6,11	-9,86	-0,36	
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 1 -я	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	79	388/17
	Биточек рисовый с морковью	90 / 30	3,017	2,69	21,07	112,026	29	193 /17
День 2 -й	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	13	Пром.пр.
итого за полдник		360	11,08	8,172	45,81	292,346		
		Норма по СанПин	10%	9,00	9,20	38,30	272,00	
		отклонение от нормы (+ / -) %		2,31	-1,12	1,96	0,75	

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>		60,11	60,01	191,41	1627,94
Норма по СанПин		60%	54,00	55,20	229,80
отклонение от нормы (+ / -) %		6,79	5,22	-10,02	-0,15

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>		44,72	46,99	142,09	1234,63
Норма по СанПин		45%	40,50	41,40	172,35
отклонение от нормы (+ / -) %		4,69	4,99	-7,90	0,39

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>		71,19	68,18	237,22	1920,282
Норма по СанПин		70%	63,00	64,40	268,10
отклонение от нормы (+ / -) %		9,10	4,11	-8,06	0,60

Россия Краснодарский край

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ  
 для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: с 12 лет и старше Сезон: ОСЕНЬ 2023 - \_\_\_ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 1-я День 3-й	Огурец свежий в нарезке	80	0,64	0,1	2	11,30	1	54-2з/22г
	Тфтели рыбные (минтай)	110 /10	12,53	7,25	16,90	207,97	58	239/17
	Картофельное пюре /	110	2,37	2,74	15,10	94,95	39	128 /17
	/ овощи припущенные (капуста белокачанная)	70	1,363	1,38	3,34	31,42		136 /17
	Кисель из яблок	200	0,81	0,12	32,25	133,34	76	ТТК/352/17
	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	12	Пром.пр
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	13	Пром.пр
<b>итого за завтрак</b>		<b>660</b>	<b>22,08</b>	<b>12,35</b>	<b>102,65</b>	<b>635,52</b>		
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00		
отклонение от нормы (+/-) %			-0,47	-11,56	1,80	-1,64		
<b>ОБЕД</b>								
неделя 1-я День 3-й	Икра свекольная	80	1,7	5,6	9,10	95,20	8	54-15з/22
	Суп из овощей	250	2,29	3,80	10,32	85,54	19	ТТК/99/17
	Мясо тушеное	50 / 50	12,20	17,38	2,56	235,00	54	256 /17
	каша вязкая ( ячневая )	180	3,74	3,64	33,17	180,19	27	303 /17
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	28	54-13хн/22
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,42	24,48	114,34	12	Пром.пр
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	13	Пром.пр
	Плоды свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,40	80	82 / 21
<b>итого за обед</b>		<b>1020</b>	<b>26,39</b>	<b>31,959</b>	<b>122,35</b>	<b>904,291</b>		
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00		
отклонение от нормы (+/-) %			-5,68	-0,26	-3,06	-1,75		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 1-я День 3-й	Чай фруктовый	200	0,25	0,048	7,68	32,13	71	54-46гн/22
	Котлета рыбная (минтай)	100	11,39	4,76	14,69	161,32	59	234/17
	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	12	Пром.пр
	Печенье	15	0,75	0,62	1,01	12,39	14	Пром.пр
<b>итого за полдник</b>		<b>355</b>	<b>14,49</b>	<b>5,71</b>	<b>39,70</b>	<b>282,06</b>		
Норма по СанПин		10%	9,00	9,20	38,30	272,00		
отклонение от нормы (+/-) %			6,10	-3,80	0,36	0,37		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>			<b>48,47</b>	<b>44,31</b>	<b>225,00</b>	<b>1539,81</b>
Норма по СанПин		60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
отклонение от нормы (+/-) %			-6,15	-11,84	-1,25	-3,39

<b>ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК</b>			<b>40,88</b>	<b>37,67</b>	<b>162,04</b>	<b>1188,35</b>
Норма по СанПин		45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
отклонение от нормы (+/-) %			0,42	-4,06	-2,69	-1,38

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>			<b>62,96</b>	<b>50,01</b>	<b>264,69</b>	<b>1821,865</b>
Норма по СанПин		70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
отклонение от нормы (+/-) %			-0,05	-15,64	-0,89	-3,02

Россия Краснодарский край

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: с 12 лет и старше Сезон: ОСЕНЬ 2023 - \_\_\_ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры ТК / ТТК	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 1-я День 4-й	Запеканка из творога с молоком сгущённым	163 / 37	25,13	15,23	47,47	466,84	63	223 / 17
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	68	54-2н/22
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	9	14/17
	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	12	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	80	82 / 21
<b>итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>27,92</b>	<b>23,16</b>	<b>80,22</b>	<b>679,95</b>		
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			8,02	0,18	-4,06	0,00		
<b>ОБЕД</b>								
неделя 1-я День 4-й	Огурец свежий в нарезке	80	0,84	0,1	2	11,30	1	54-2з/22г.
	Суп картофельный с горохом	250	5,53	4,11	27,84	170,416	20	ТТК/102 /17
	Мясо духовое	200	12,51	28,19	19,19	380,03	52	258/17
	Какао с молоком и витаминами	200	8,00	4,85	18,19	139,54	66	ТТК/502/21
	Сыр твёрдых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,50	10	54-1з/22г.
	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	13	Пром.пр.
<b>итого за обед</b>		<b>840</b>	<b>36,04</b>	<b>48,81</b>	<b>100,28</b>	<b>965,32</b>		
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			5,05	15,88	-8,82	0,49		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 1-я День 4-й	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,10	1,40	72	54-3гн/22
	Запеканка из творога и моркови с молоком сгущённым	156 / 24	8,02	11,12	39,49	290,12	62	224 / 17
<b>итого за полдник</b>		<b>380</b>	<b>8,22</b>	<b>11,12</b>	<b>39,59</b>	<b>291,52</b>		
Норма по СанПин		10%	9,00	9,20	38,30	272,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,87	2,09	0,34	0,72		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	63,96	89,98	180,50	1645,27
Норма по СанПин	60%	54,00	55,20	229,80
отклонение от нормы (+ / -) %		11,07	16,06	-12,87

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	44,26	57,93	139,87	1266,84
Норма по СанПин	45%	40,50	41,40	172,35
отклонение от нормы (+ / -) %		4,18	17,97	-8,48

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	72,18	81,10	220,09	1936,79
Норма по СанПин	70%	63,00	64,40	1904,00
отклонение от нормы (+ / -) %		10,20	18,15	-12,54

Россия Краснодарский край

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ  
для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: с 12 лет и старше Сезон: ОСЕНЬ 2023 - \_\_\_ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры ТК / ТТК	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 5 -й	<b>ЗАВТРАК</b>							
	Салат из квашеной капусты	80	1,37	4,00	6,77	68,56	6	47/17
	Биточки (особые) мясные	100	15,50	7,05	19,15	186,265	47	ТТК/269/17
	Картофель и овощи тушёные в соусе	180	4,10	8,05	27,60	199,45	35	ТТК/142/17
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	16,92	71,680	65	389/17
	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	13	Пром.пр.
<b>итого за завтрак</b>		<b>620</b>	<b>25,20</b>	<b>19,619</b>	<b>95,13</b>	<b>642,334</b>		
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00		
отклонение от нормы (+/-) %			3,00	-3,68	-0,16	-1,38		
неделя 1 -я День 5 -й	<b>ОБЕД</b>							
	Кукуруза сахарная	80	1,6	0,2	8,2	41,80	4	54-219/22г
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	230	2,09	2,94	15,16	95,218	24	106/17
	Сырник из творога запечённый	70	10,89	0,86	1,05	55,96		107/17
	Сырник из творога запечённый	230	11,65	14,39	49,03	471,52	64	286/21
	Кофейный напиток с молоком	200	6,16	4,95	17,35	137,65	67	ТТК/379/17
	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	13	Пром.пр.
Плоды свежие (апельсин)	105	0,82	0,15	8,55	48,88	82	82/21	
<b>итого за обед</b>		<b>995</b>	<b>37,56</b>	<b>24,25</b>	<b>132,40</b>	<b>1007,56</b>		
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00		
отклонение от нормы (+/-) %			6,74	-8,64	-0,43	2,04		
неделя 1 -я День 5 -й	<b>ПОЛДНИК</b>							
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	70	54-3гн/22
	Котлета школьная	100	5,02	11,77	5,92	149,66	48	347/21
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,42	24,48	114,34	12	Пром.пр.
<b>итого за полдник</b>		<b>360</b>	<b>8,47</b>	<b>12,19</b>	<b>37,10</b>	<b>291,90</b>		
Норма по СанПин		10%	9,00	9,20	38,30	272,00		
отклонение от нормы (+/-) %			-0,59	3,25	-0,31	0,73		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	62,76	43,87	227,53	1649,90
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
отклонение от нормы (+/-) %	9,73	-12,32	-0,59	0,66

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	46,04	36,44	169,50	1299,47
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
отклонение от нормы (+/-) %	6,15	-5,39	-0,74	2,77

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	71,23	56,06	264,63	1941,80
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
отклонение от нормы (+/-) %	8,15	-9,07	-0,91	1,89

Россия Краснодарский край

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ  
для учащихся в ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Возрастная категория: с 12 лет и старше Сезон : О С Е Н Ъ 2023 - \_\_\_ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 2 -я День 6 -й	Помидор свежий в нарезке	80	0,934	0,134	3,0667	17,07	2	54-39/22г
	Омлет с птицей / овощи припущенные (морковь)	165 35	10,53 0,59	18,52 0,20	2,35 2,16	299,80 12,36	41 42	ТТК /212/17 136/17
	Кофейный напиток с молоком	200	6,16	4,95	17,35	137,65	67	ТТК /379/17
	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	13	Пром.пр.
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	3,90	21,80	98,600	81	82 / 21
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>640</b>	<b>22,94</b>	<b>28,22</b>	<b>71,41</b>	<b>681,84</b>	
		Норма по СанПин 25%	22,50	23,00	95,75	680,00		
		отклонение от нормы ( + / - ) %	0,49	5,68	-6,35	0,07		
<b>ОБЕД</b>								
неделя 2 -я День 6 -й	Огурец свежий в нарезке	80	0,64	0,1	2	11,30	1	54-29/22г
	Рассольник ленинградский	250	2,70	3,60	25,35	144,305	18	ТТК /96/17
	Рагу из овощей	180	3,62	21,25	17,75	296,15	33	143/17
	Котлета мясная	100	13,699	11,07	17,87	242,68	49	ТТК/268/17
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	16,92	71,680	65	389/17
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,42	24,48	114,34	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,28	0,48	16,74	80,32	13	Пром.пр.
<b>Итого за обед</b>		<b>910</b>	<b>27,08</b>	<b>36,91</b>	<b>121,11</b>	<b>960,78</b>		
		Норма по СанПин 35%	31,50	32,20	134,05	952,00		
		отклонение от нормы ( + / - ) %	-4,91	5,12	-3,38	0,32		
<b>ПОЛДНИК</b>								
	Кофейный напиток с молоком	200	6,16	4,95	17,35	137,65	67	ТТК /379/17
	Макаронные изделия запеченные с яйцом	155 / 25	3,82	7,63	22,47	132,84	32	208/17
<b>Итого за полдник</b>		<b>380</b>	<b>9,97</b>	<b>12,585</b>	<b>39,82</b>	<b>270,486</b>		
		Норма по СанПин 10%	9,00	9,20	38,30	272,00		
		отклонение от нормы ( + / - ) %	1,08	3,68	0,40	-0,06		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	50,02	65,13	192,53	1642,62
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00
отклонение от нормы ( + / - ) %	-4,42	10,80	-9,73	0,39

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	37,05	49,60	160,93	1231,26
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00
отклонение от нормы ( + / - ) %	-3,84	8,80	-2,98	0,27

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	59,99	77,72	232,34	1913,11
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00
отклонение от нормы ( + / - ) %	-3,35	14,48	-9,34	0,33

Россия Краснодарский край

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ  
 ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Возрастная категория: с 12 лет и старше Сезон : О С Е Н Ъ 2023 - \_\_\_ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 7 -й	<b>ЗАВТРАК</b>							
	Огурец свежий в нарезке	80	0,64	0,1	2	11,30	1	54-23/22г.
	Бефстроганов	100	13,52	13,99	6,048	212,18	56	493 /22
	Макароны отварные с овощами	180	5,873	4,65	35,22	206,63	31	205 /17
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	19,86	80,77	74	ТТК/349/17
	Хлеб пшеничный	20	1,052	0,14	8,16	38,11	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	13	Пром.пр.
<b>итого за завтрак</b>		<b>620</b>	<b>23,75</b>	<b>19,36</b>	<b>88,03</b>	<b>629,31</b>		
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00		
отклонение от нормы ( + / - ) %			1,38	-3,96	-2,02	-1,86		
неделя 2 -я День 7 -й	<b>ОБЕД</b>							
	Салат из белокачанной капусты с морковью	80	1,30	8,10	7,70	108,70	5	54-8а/22
	Суп с крупой (пшено)	250	2,90	3,45	23,90	138,01	23	ТТК/115/17
	Рыба запечённая	100	10,16	7,120	3,76	149,848	61	444 //22
	Картофель тушёный	180	3,023	7,120	17,635	146,315	36	647 / 22
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1,00	0,00	25,40	105,60	65	389/17
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,42	24,48	114,34	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	13	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	80	82 / 21
<b>итого за обед</b>		<b>1030</b>	<b>24,28</b>	<b>27,17</b>	<b>131,38</b>	<b>899,53</b>		
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00		
отклонение от нормы ( + / - ) %			-8,03	-6,47	-0,70	-1,93		
неделя 2 -я День 7 -й	<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кисель витаминный	200	0,60	0,20	23,88	98,99	77	ТТК/481/21
	Наггетсы	120	8,61	6,546	19,09	169,71	45	595 / 22
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	13	Пром.пр.
<b>итого за полдник</b>		<b>360</b>	<b>11,47</b>	<b>7,226</b>	<b>59,51</b>	<b>349,02</b>		
Норма по СанПин		10%	9,00	9,20	38,30	272,00		
отклонение от нормы ( + / - ) %			2,74	-2,15	5,54	2,83		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>		<b>48,02</b>	<b>46,52</b>	<b>219,40</b>	<b>1528,84</b>
Норма по СанПин 60%		54,00	55,20	229,80	1632,00
отклонение от нормы ( + / - ) %			-6,64	-9,43	-2,71

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>		<b>35,75</b>	<b>34,39</b>	<b>190,88</b>	<b>1248,54</b>
Норма по СанПин 45%		40,50	41,40	172,35	1224,00
отклонение от нормы ( + / - ) %			-5,26	-7,62	4,84

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>		<b>59,49</b>	<b>53,75</b>	<b>278,91</b>	<b>1877,86</b>
Норма по СанПин 70%		63,00	64,40	268,10	1904,00
отклонение от нормы ( + / - ) %			-3,90	-11,58	2,82



Россия Краснодарский край

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ  
 для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: с 12 лет и старше      Сезон:      ОСЕНЬ 2023 - \_\_\_\_ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 2 -я	Помидор свежий в нарезке	80	0,934	0,134	3,0667	17,07	2	54-3з/22г.
	Шницель рыбный натуральный (минтай)	100 / 20	12,25	11,998	9,98	204,93	57	235/17
День 8 -й	Картофельное пюре / Капуста тушёная (сложный гарнир)	110 / 70	2,37	2,74	15,10	94,95	40	126/17
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	16,92	71,680	65	389/17
	Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	13	Пром.пр.
	<b>итого за завтрак</b>	<b>660</b>	<b>22,57</b>	<b>18,13</b>	<b>84,66</b>	<b>600,72</b>		
Норма по СанПин		<b>25%</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,08	-5,29	-2,90	-2,91		
<b>ОБЕД</b>								
неделя 2 -я	Огурец свежий в нарезке	80	0,64	0,1	2	11,30	1	54-2з/22г.
	Борщ с картофелем	250	2,16	3,727	12,03	90,38	16	ТТК/83/17
День 8 -й	Плов с говядиной	200	17,967	19,76	47,11	438,36	51	265/17
	Кисель из яблок	200	0,81	0,12	32,25	133,34	76	ТТК/352/17
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,42	24,48	114,34	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	13	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,40	80	82 / 21
<b>итого за обед</b>	<b>940</b>	<b>27,43</b>	<b>25,05</b>	<b>145,39</b>	<b>916,44</b>			
Норма по СанПин		<b>35%</b>	<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,05</b>	<b>952,00</b>		
отклонение от нормы (+ / -) %			-4,52	-7,77	2,96	-1,31		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 2 -я	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	70	54-3гн/22
	Зразы картофельные	90 / 20	3,61	6,14	22,22	160,70	38	150 / 17
День 8 -й	Хлеб пшеничный	40	2,26	0,48	16,74	80,32	12	Пром.пр.
<b>итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>6,17</b>	<b>6,62</b>	<b>45,66</b>	<b>268,92</b>			
Норма по СанПин		<b>10%</b>	<b>9,00</b>	<b>9,20</b>	<b>38,30</b>	<b>272,00</b>		
отклонение от нормы (+ / -) %			-3,14	-2,80	1,92	-0,11		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>		<b>50,00</b>	<b>43,18</b>	<b>230,05</b>	<b>1517,16</b>
Норма по СанПин		<b>60%</b>	<b>54,00</b>	<b>55,20</b>	<b>229,80</b>
отклонения от нормы (+ / -) %		-4,44	-13,07	0,07	-4,22

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>		<b>33,60</b>	<b>31,67</b>	<b>191,05</b>	<b>1185,36</b>
Норма по СанПин		<b>45%</b>	<b>40,50</b>	<b>41,40</b>	<b>172,35</b>
отклонение от нормы (+ / -) %		-7,67	-10,57	4,88	-1,42

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>		<b>56,17</b>	<b>49,80</b>	<b>275,71</b>	<b>1786,08</b>
Норма по СанПин		<b>70%</b>	<b>63,00</b>	<b>64,40</b>	<b>1904,00</b>
отклонение от нормы (+ / -) %		-7,69	-15,87	1,99	-4,34

Россия Краснодарский край

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ  
для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: с 12 лет и старше Сезон: О С Е Н Ъ 2023 - \_\_\_\_ г.г.

**2 - я неделя**

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 2 -я	Каша жидкая молочная (рисовая)	210	5,32	9,26	32,28	234,54	26	182/17
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,00	9	14/17
День 9-й	Сыр твёрдых сортов в нарезке	25	5,84	7,34	0	89,59	10	54-1а/22
	Какао с молоком и витаминами	200	6,00	4,85	18,19	139,54	66	ТТК/502/21
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,42	24,48	114,34	12	Пром.пр
	Фрукты свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,40	80	82 /21
<b>итого за завтрак</b>		<b>615</b>	<b>20,84</b>	<b>29,56</b>	<b>85,86</b>	<b>692,41</b>		
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00		
отклонение от нормы ( + / - ) %			-1,85	7,13	-2,58	0,46		
<b>ОБЕД</b>								
неделя 2 -я	Горошек зелёный (консервированный)	80	2,267	0,134	4,667	29,47	3	54-20а/22
	Печенье	30	1,5	5,367	19,665	136,96	14	Пром.пр
День 9-й	Суп с лапшой	250	3,297	4,01	12,92	100,79	22	ТТК /114/17
	Котлета рубленая из птицы	100	12,00	7,48	24,237	222,37	44	294/17
	Картофель отварной и / Соус сметанный	150 / 30	3,03 0,45	4,20 0,99	23,02 1,68	142,34 17,462	37	ТТК /149/17
9-й	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	75	54-1хн/22
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,42	24,48	114,34	12	Пром.пр
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	13	Пром.пр
<b>итого за обед</b>		<b>940</b>	<b>28,46</b>	<b>23,09</b>	<b>147,21</b>	<b>925,04</b>		
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00		
отклонение от нормы ( + / - ) %			-3,38	-9,91	3,44	-0,99		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 2 -я	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	16,92	71,68	65	389/17
	Голубцы ленивые	100 / 30	13,43	7,85	9,50	162,44	46	ТТК/54-3м/22
День 9-й	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,160	13	Пром.пр
<b>итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>15,56</b>	<b>8,09</b>	<b>34,79</b>	<b>274,28</b>		
Норма по СанПин		10%	9,00	9,20	38,30	272,00		
отклонение от нормы ( + / - ) %			7,29	-1,20	-0,92	0,08		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	49,30	52,65	233,07	1617,45
Норма по СанПин	60%	54,00	55,20	229,80
отклонение от нормы ( + / - ) %		-5,23	-2,78	0,85

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	44,02	31,18	181,99	1199,32
Норма по СанПин	45%	40,50	41,40	172,35
отклонение от нормы ( + / - ) %		3,91	-11,11	2,52

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	64,86	60,74	267,86	1891,73
Норма по СанПин	70%	63,00	64,40	268,10
отклонение от нормы ( + / - ) %		2,07	-3,98	-0,06

Россия Краснодарский край

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ  
 для учащихся в общеобразовательном учреждении  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше Сезон: ОСЕНЬ 2023 - \_\_\_ г.г.  
**2 - я неделя**

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
<b>ЗАВТРАК</b>								
неделя 2 -я День 10 -й	Огурец свежий в нарезке	80	0,84	0,1	2	11,30	1	54-29/22г
	Жаркое по - дормашнему	210	14,26	35,78	20,30	462,63	53	259/17
	чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	70	54-3гн/22
	Хлеб пшеничный	50	2,83	0,35	20,4	95,28	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	13	Пром.пр.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>20,09</b>	<b>36,71</b>	<b>66,14</b>	<b>677,43</b>		
Норма по СанПин		<b>25%</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>		
отклонение от нормы ( + / - ) %			-2,67	14,90	-7,73	-0,09		
<b>ОБЕД</b>								
неделя 2 -я День 10 -й	Помидор свежий в нарезке	80	0,934	0,134	3,0667	17,07	2	54-3з/22г
	Щи из свежей. капусты с картофелем	250	2,33	3,72	8,32	75,91	17	ТТК / 88/17
	Биточек рыбный (минтай)	90 / 20	15,25	6,88	16,30	188,10	60	234/17
	Каша вязкая ( пшёная )	180	4,78	5,55	36,44	214,92	28	303/17
	Сок фруктовый (персиковый)	200	1,6	0,2	18,2	81,00	65	389/17
	Печенье	30	1,5	5,367	19,865	136,96	14	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,42	24,48	114,34	12	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	13	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	80	82 / 21
<b>Итого за обед</b>		<b>940</b>	<b>32,20</b>	<b>23,145</b>	<b>153,01</b>	<b>952,615</b>		
Норма по СанПин		<b>35%</b>	<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,05</b>	<b>952,00</b>		
отклонение от нормы ( + / - ) %			0,78	-9,84	4,95	0,02		
<b>ПОЛДНИК</b>								
неделя 2 -я День 10 -й	Чай фруктовый	200	0,25	0,048	7,88	32,13	71	54-46гн/22
	Запеканка овощная	140/ 40	6,61	7,39	25,46	194,80	34	165 /17
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,160	13	Пром.пр.
<b>Итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>7,99</b>	<b>7,68</b>	<b>41,51</b>	<b>267,09</b>		
Норма по СанПин		<b>10%</b>	<b>9,00</b>	<b>9,20</b>	<b>38,30</b>	<b>272,00</b>		
отклонение от нормы ( + / - ) %			-1,12	-1,65	0,84	-0,18		

<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	<b>52,30</b>	<b>59,86</b>	<b>219,15</b>	<b>1630,05</b>
Норма по СанПин <b>60%</b>	<b>54,00</b>	<b>55,20</b>	<b>229,80</b>	<b>1632,00</b>
отклонение от нормы ( + / - ) %	-1,89	5,06	-2,78	-0,07

<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	<b>40,19</b>	<b>30,82</b>	<b>194,51</b>	<b>1219,71</b>
Норма по СанПин <b>45%</b>	<b>40,50</b>	<b>41,40</b>	<b>172,35</b>	<b>1224,00</b>
отклонение от нормы ( + / - ) %	-0,34	-11,50	5,79	-0,16

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	<b>60,29</b>	<b>67,53</b>	<b>260,65</b>	<b>1897,14</b>
Норма по СанПин <b>70%</b>	<b>63,00</b>	<b>64,40</b>	<b>268,10</b>	<b>1904,00</b>
отклонение от нормы ( + / - ) %	-3,02	3,41	-1,94	-0,25